

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *shuttle run* dengan dan tanpa latihan *core stability* dapat meningkatkan *agility* pemain bulu tangkis yaitu sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *shuttle run* terhadap peningkatan *agility*.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *shuttle run* dan latihan *core stability* terhadap peningkatan *agility*.
- 3) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *shuttle run* dengan dan tanpa latihan *core stability* terhadap peningkatan *agility*. Hasil menunjukkan *shuttle run* dan latihan *core stability* lebih berpengaruh terhadap *agility* dibandingkan dengan *shuttle run*.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *shuttle run* dengan dan tanpa latihan *core stability* terhadap peningkatan *agility* pemain bulu tangkis. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan *agility* yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pemain bulu tangkis untuk meningkatkan *agility* dengan menggunakan metode latihan *core stability* guna menjadi variasi tambahan dalam latihan agar tidak jenuh pada program latihan yang itu-itu saja.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam meningkatkan *agility*, dapat menggunakan *shuttle run* dan latihan *core stability*.
- 3) Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang serupa ataupun mengembangkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya supaya mendapatkan hasil yang maksimal.

### 5.3 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai peningkatan *agility*. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi pemain UKM bulu tangkis UPI Bandung diharapkan dapat menjadi variasi tambahan latihan terhadap peningkatan *agility*, salah satunya dengan menggunakan *shuttle run* dan latihan *core stability*.
- 2) Bagi lembaga, Ketua atau pelatih di UKM bulu tangkis UPI Bandung agar memperhatikan lebih serius proses latihan dengan secara benar dan tepat agar tujuan dari proses latihan tercapai salah satunya dengan peningkatan *agility*, mampu membantu pemain bulu tangkis agar lebih dapat memberikan variasi, hingga membawa nama baik almamater Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur data-data lainnya seperti kecepatan, kekuatan sudah baik atau tidak dan fleksibilitasnya sejauh apa.